

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
ИЖЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: 46.01.03 Делопроизводитель

Форма обучения: очная

Объем дисциплины: 44 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет (3 семестр)

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» по профессии 46.01.03 Делопроизводитель составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 ноября 2023 г. № 857.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от «24» августа 2026 г., протокол № 1

одобрена Научно-методическим советом университета от «28» сентября 2026 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины
 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
 4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности
 5. Тематический план и содержание дисциплины
 6. Примерная тематика курсовых работ (проектов)
 7. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций
 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины
 9. Перечень лицензионного программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины
 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины
- Обновление рабочей программы дисциплины

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.01.03 Делопроизводитель.

Код компетенции	Предшествующие дисциплины, МДК, практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины, МДК, практики	Последующие дисциплины, МДК, практики
ОК.8	-	-	Оформление и компоновка технической документации Выполнение работы по подготовке и обработке данных различных форматов Манипулирование данными и формирование запросов к базе данных Экзамен по модулю Техническая обработка и

			размещение информационных ресурсов на сайте Работа в системе управление контентом Основы управления работой веб-ресурсов Экзамен по модулю Учебная практика Оформление и компоновка технической документации Учебная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте Производственная практика Оформление и компоновка технической документации Производственная практика Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте Государственная итоговая аттестация
--	--	--	--

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся общих, профессиональных компетенций и личностных результатов.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Планируемые результаты обучения
ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; средства профилактики перенапряжения.

Планируемые личностные результаты обучения:

ЛР 1 – Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР 2 - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 8 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 12 - Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	ак. часов	
	Всего	3 семестр
1. Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	32	32
- лекции	2	2
- практические занятия /в том числе в форме практической подготовки	30	30
- лабораторные занятия /в том числе в форме практической подготовки	-	-
- консультации	-	-
2. Самостоятельная работа студентов, всего	12	12
3. Выполнение курсовой работы (проекта) (при наличии)	-	-
4. Промежуточная аттестация:		
Дифференцированный зачет (3 семестр)	диф. зачет	диф. зачет
Учебная нагрузка обучающихся (суммарно)	44	44

5.1 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура» для 2 курса

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
3 семестр			
Лекция. Тема №1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	Содержание теоретического материала Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.		2
Раздел 1. Легкая атлетика			12
Тема №1 1. Обучение техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции. 2. СФП и ОФП.	Содержание практических занятий		4
	1	Обучение техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции.	
	2	Специально-физическая и общефизическая подготовка.	
Тема №2 1. Обучение техники финиширования при беге на короткие дистанции. Бег с ускорением, с ходу, со старта на отрезках до 100 м. 2. СФП и ОФП.	Содержание практических занятий		2
	1	Обучение техники финиширования при беге на короткие дистанции. Бег с ускорением, с ходу, со старта на отрезках до 100 м.	
	2	Специально-физическая и общефизическая подготовка.	
Тема №3 1. Обучение технике бега на длинные дистанции Кроссовая подготовка и 2. ОФП.	Содержание практических занятий		2
	1	Обучение технике бега на длинные дистанции Кроссовая подготовка.	
	2	Общефизическая подготовка.	
Тема №4 1. Практический зачет: бег 100 м.- юноши; девушки. 2. Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	Содержание практических занятий		2
	1	Практический зачет: бег 100 м.- юноши; девушки. Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	
	2	Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	
Тема №5	Содержание практических занятий		2

1. Практический зачет: бег 3000 м - юноши, бег 1000 м – девушки. 2. Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	1	Практический зачет: бег 3000 м - юноши, бег 1000 м – девушки. Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	
	2	Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	
Раздел 2. Волейбол			18
Тема №1 1. Обучение техники нижней прямой и нижней боковой подач. Индивидуальные, парные и групповые подвижные игры с мячами. 2. ОФП и СФП волейболиста.	Содержание практических занятий		6
	1	Обучение техники нижней прямой и нижней боковой подач. Индивидуальные, парные и групповые подвижные игры с мячами.	
	2	ОФП и СФП волейболиста.	
Тема №2 1. Обучение техники верхних и нижних передач мяча двумя руками. 2. ОФП и СФП волейболиста.	Содержание практических занятий		4
	1	Обучение техники верхних и нижних передач мяча двумя руками.	
	2	ОФП и СФП волейболиста.	
Тема №3 1. Обучение техники передачи мяча двумя руками снизу над собой. 2. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой.	Содержание практических занятий		4
	1	Обучение техники передачи мяча двумя руками снизу над собой.	
	2	Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой.	
Тема №4 1. Практический нормативы по волейболу. 2. Практические нормативы по ОФП.	Содержание практических занятий		4
	1	Практический нормативы по волейболу	
	2	Практические нормативы по ОФП.	
Самостоятельная работа			12 ч.
Промежуточная аттестация			Диф. зачет
Всего за 3 семестр			44 ч.

6. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

7. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

- Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2024 г. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://book.ru/book/951559>

- Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2024 г. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-12453-6. – URL: <https://book.ru/book/951558>

б) Дополнительная литература:

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. – Москва: КноРус, 2023 г. – 379 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-11725-5. – URL: <https://book.ru/books/949532>

- Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2024. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

- Лях, В.И.. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: Учебник / В.И. Лях — Москва: Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-099581-8. — URL: <https://book.ru/book/951356>

9. Перечень лицензионного программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

Операционная система Microsoft Windows 7 Professional x32; Microsoft Office 10; ESET Endpoint Antivirus; СПС Консультант Плюс; Google Chrome; Adobe Reader DC; Mozilla Firefox, 7-Zip.

Современные профессиональные базы данных (СПБД):

- Информационно-правовой сервер «Гарант» – <http://www.garant.ru/>
- Издательство «Открытые системы» - <http://www.osp.ru/>;
- Центр информационных технологий МГУ - <http://www.citforum.ru>

Информационные справочные системы:

www.consultant.ru — Справочная правовая система «Консультант Плюс».

Поисковые системы:

Yandex, Google, Rambler, Yahoo

Электронно-библиотечные системы

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»
<http://www.biblio-online.ru/>
- Электронная библиотека Издательского центра «Академия»
- Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM» [www](http://www.znanium.com/)
HYPERLINK "http://www.znanium.com/". HYPERLINK
"http://www.znanium.com/"znanium HYPERLINK "http://www.znanium.com/".
HYPERLINK "http://www.znanium.com/"com
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks»
- Электронно-библиотечная система «BOOK.ru»
- Научная электронная библиотека <http://www.eLIBRARY.RU>
- Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» <http://www.rucont.ru>
- Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база
данных периодических изданий «EastView»
- Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/ресурс>

10. Материально–техническое обеспечение дисциплины

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы студентов.

Для проведения занятий по дисциплине организация Физическая культура предусмотрено:

- Спортивный зал;
- Стрелковый тир (электронный).

Помещения соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы учебной мебелью.

Помещения оснащены техническими средствами обучения: ноутбук, аудиосистема, микрофон, проектор, экран и оборудованием и материалами, учитывающими требованиями международных стандартов.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде.

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения
(измененное содержание раздела)

Рабочая программа

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от «___» _____ 20___ г., протокол № ____

одобрена Научно-методическим советом университета от «___» _____ 20___ г., протокол № ____